

STIMULASI AL-QUR'AN DALAM MENINGKATKAN IMUNITAS SPIRITUAL PERSEPEKTIF QS. AR-RA'D: 28

*Al-Qur'an Simulation In Improving Spiritual Immunity
Perspective Q.S. Ar-Ra'd: 28*

تشجيع القرآن على زيادة المناعة الروحية في منظور سورة الرعد الآية ٢٨

Mohammad Shodiq Ahmad
STIU Darul Hikmah Bekasi
shodieq76@gmail.com

Ali Fikri Noor
STIU Darul Hikmah Bekasi
alifikrinoor11@gmail.com

Darsih
STIU Darul Hikmah Bekasi
bundafatih129@gmail.com

Abstrak

Berbagai penyakit kejiwaan muncul dan meningkat dari tahun ketahun, terlebih lagi dengan ujian mewabahnya covid-19 yang tak kunjung kapan akan segera berakhirnya. Ini tentu memiliki dampak pada masyarakat, baik dari masalah ekonomi, kesehatan, sosial dan lain sebagainya, dan terutama pada sisi kejiwaan. Banyaknya masalah yang muncul, menimbulkan berbagai stress (*multiple stressors*) di masyarakat. Hal ini dikhawatirkan akan memicu meningkatnya kecemasan dan depresi di masyarakat.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui zikir sebagai stimulan yang dapat meningkatkan imunitas spiritual berupa ketenangan hati. Sekaligus sarana preventif terhadap pencegahan gangguan penyakit jiwa (hati) yang disebabkan problematika hidup, dengan mengajak kembali kepada al-Qur'an dan sunnah sebagai panduan hidup seorang muslim. Inilah Al-Qur'an yang membimbing kepada kebenaran dengan segala perhatian dan pemeliharaan-Nya. Dengan menggunakan metode penelitian studi kepustakaan, penulis menganalisis kajian tafsir Qs. Ar-Ra'd ayat 28 dari berbagai sudut pandang para mufassir, baik klasik maupun kontemporer, dengan fokus kajian bahwa zikir sebagai stimulus untuk mendapatkan imunitas spiritual berupa ketenangan jiwa. Hasil analisa penelitian menunjukkan bahwa dengan senantiasa berzikir kepada Allah SWT, baik dengan berinteraksi dengan al-Qur'an maupun mendirikan sholat, maka akan meningkatkan imunitas spiritual. Indikator peningkatan imunitas spiritual adalah hadirnya ketenangan hati. Semakin meningkatnya kualitas zikir, maka semakin meningkatkan kualitas ketenangan hati. Dan inilah salah satu obat preventif dari al-Qur'an untuk mencegah lahirnya penyakit jiwa berupa cemas dan depresi, dimana

kemunculnya banyak diawali dari bibit-bibit penyakit hati seperti hasad, dengki, emosi, riya, keras hati, dan lain-lain.

Kata Kunci : Stimulasi Al-Qur'an, Imunitas Spiritual, Ketenangan Hati

Abstract

Various mental illnesses appear and increase from year to year, even more so with the test of the Covid-19 outbreak which never ends. This certainly has an impact on society, both in terms of economic, health, social and so on, and especially on the psychological side. The number of problems that arise, causing a variety of stress (multiple stressors) in society. It is feared that it will trigger increased anxiety and depression in society. This study aims to determine remembrance as a stimulant that can increase spiritual immunity in the form of peace of mind. It is also a preventive tool for preventing mental disorders (heart) caused by life's problems, by inviting back to the Qur'an and Sunnah as a guide to the life of a Muslim. This is the Qur'an that guides to the truth with all His care and care. By using the literature study research method, the author analyzes the study of the interpretation of Qs. Ar-Ra'd verse 28 from various points of view of the commentators, both classical and contemporary, with a focus on the study that remembrance is a stimulus to gain spiritual immunity in the form of peace of mind. The results of the research analysis show that by always remembering Allah SWT, both by interacting with the Qur'an and establishing prayers, it will increase spiritual immunity. An indicator of increasing spiritual immunity is the presence of peace of mind. The more the quality of remembrance increases, the more the quality of peace of mind increases. And this is one of the preventive medicines from the Qur'an to prevent the birth of mental illness in the form of anxiety and depression, where many of its emergence begins with the seeds of heart disease such as hasad, envy, emotion, riya, stubbornness, and others.

Keywords: Al-Quran stimulation, spiritual immunity, peace of mind

المخلص

تظهر الأمراض العقلية المختلفة وتزداد من عام إلى عام، ومع اختبار تفشي فيروس كورونا الذي لا ينتهي أبدًا. وهذا بالطبع له تأثير على المجتمع سواء اقتصاديًا أو صحيًا أو اجتماعيًا وما إلى ذلك، وخاصة في الجانب النفسي. عدد المشاكل التي تنشأ، تسبب مجموعة متنوعة من الضغوط (الضغوطات المتعددة) في المجتمع. يُخشى أن يؤدي ذلك إلى زيادة القلق والاكتئاب في المجتمع. تهدف هذه الدراسة إلى تحديد التذكر كمنشط يمكنه زيادة المناعة الروحية في شكل راحة القلب. كما أنه أداة وقائية للوقاية من الاضطرابات النفسية (القلب) الناتجة عن مشاكل الحياة، وذلك من خلال الرجوع إلى القرآن والسنة الذي يعتبر منهاج حياة المسلم. هذا هو القرآن الذي يهدي إلى الحق بكل عنايته ورعايته. واستخدم طريقة البحث دراسة مكتبية، يحلل المؤلف دراسة تفسير سورة الرعد الآية 28 من وجهات نظر مختلفة للمعلقين، القديم والمعاصر، مع التركيز على دراسة أن التذكر هو حافظ لاكتساب مناعة روحية في شكل راحة القلب. تظهر نتائج تحليل البحث أنه من خلال تذكر الله سبحانه وتعالى دائمًا، و من خلال التعامل مع القرآن وإقامة الصلاة، فإنه سيزيد من المناعة الروحية. و من مؤشرات زيادة المناعة الروحية وجود راحة القلب. كلما زادت جودة التذكر، زادت جودة راحة القلب. وهذا من الوقائية القرآنية للوقاية من ظهور الأمراض النفسية في صورة القلق والاكتئاب، حيث يبدأ ظهور كثير منها ببذور أمراض القلب مثل الحسد، والعاطفة، والرياء، والعناد وغيرها

الكلمات الدالة: تشجيع القرآن، المناعة الروحية، راحة القلب

Pendahuluan

Kesehatan merupakan anugerah dari Allah SWT. yang patut disyukuri. Dengan sehat, semua aktifitas dapat terlaksana dengan penuh dan maksimal, baik itu untuk beribadah maupun memenuhi kebutuhan lainnya. Namun, sehat yang dimaksud tentu bukan hanya pada kondisi fisik saja, akan tetapi juga memiliki imunitas jiwa, terlebih di masa pandemi covid-19 saat ini.

Menurut UU no. 18 tahun 2014 tentang Kesehatan Jiwa, definisi kesehatan jiwa adalah kondisi dimana seorang individu dapat berkembang secara fisik, mental, spiritual, dan sosial sehingga individu tersebut menyadari kemampuan sendiri, dapat mengatasi tekanan, dapat bekerja secara produktif, dan mampu memberikan kontribusi untuk komunitasnya. Dari definisi tersebut maka dapat diambil kesimpulan bahwa kondisi Kesehatan jiwa dapat dikatakan baik kondisinya jika ke-empat aspek tersebut terpenuhi, yaitu aspek fisik, mental, spiritual dan sosial. Mengacu pada definisi spiritual, bahwa kajian spiritual akan berkaitan dengan hati (jiwa), maka dalam hal ini hati akan menjadi objek dalam meningkatkan imunitas spiritual. Dalam ayat tersebut, Allah SWT akan memberikan ketenteraman (ketenangan) hati kepada orang-orang beriman yang senantiasa mengingat Allah. Ketenangan hati dalam hal ini menjadi faktor penting dalam konsep imunitas spiritual dalam Islam.

Badan Kesehatan Dunia atau WHO (World Health Organization) memberikan penjelasan terkait dengan pengertian sehat, yaitu sehat adalah keadaan yang sempurna baik fisik, mental, maupun sosial, tidak hanya sebatas dari penyakit atau kelemahan atau cacat. Sejalan dengan hal itu, undang-undang nomer 36 tahun 2009 tentang kesehatan, menyatakan bahwa sehat adalah keadaan sehat, baik secara fisik, mental, spiritual, maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomis.¹

Oleh karena itu, setiap manusia saat ini tengah berusaha semaksimal mungkin untuk dapat hidup sehat dan terhindar dari wabah virus covid-19. Berbagai cara dilakukan agar mendapatkan sistem imun yang baik, mulai dari pencarian obat kimia, herbal, bahkan alternatif pun dilakukannya untuk dapat mengantisipasinya. Semua hal itu dilakukan agar dapat beraktifitas dan produktif kembali walau dimasa pandemi seperti ini. Tidak saja secara personal, bahkan pemerintah pun dalam hal ini telah berusaha memberikan pencegahan dengan pengadaan program vaksin yang tujuannya adalah untuk mendapatkan Herd Imunity (kekebalan kelompok terhadap penyakit menular). Sehingga potensi penyebaran penyakit dari virus ini tidak cepat tersebar luas dan dapat terkendali.

Dalam situasi seperti ini, secara psikologis masyarakat mengalami kekhawatiran atau bahkan tidak sedikit yang mengalami stres akibat beban ketakutan dan juga kecemasan yang disebabkan tidak adanya seorangpun yang dapat memprediksi kapan akan berakhir masa pandemi ini. Sehingga sangat memungkinkan akan bermunculan

¹ Indrayani, Y.A., & Wahyudi, T., (2019), *Situasi Kesehatan Jiwa Di Indonesia*, Info DATIN (Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI), hal.1,

Lihat: <https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/infodatin/InfoDatin-Kesehatan-Jiwa.pdf>

potensi-potensi permasalahan hidup yang baru yang akan dihadapi kedepannya. Dan bila situasi seperti ini dibiarkan tanpa ada tindakan preventif, maka bukan tidak mungkin situasi ini akan memberikan dampak yang sangat signifikan terhadap kesehatan mental masyarakat dan menjadi pendorong hadirnya berbagai stres (*multiple stressors*). Beberapa hal yang menjadi pemicu *multiple stressors* pada masyarakat diantaranya adalah kekhawatiran akan tertular covid-19, ketakutan meninggal dunia, kehilangan anggota keluarga dan kerabat yang terjadi secara mendadak, kehilangan pekerjaan (PHK) dan mengalami penurunan pendapatan. Hal ini dikhawatirkan akan menyebabkan masyarakat menjadi depresi yang berlebihan sehingga menimbulkan stress yang berkepanjangan.

Data menunjukkan bahwa sebelum wabah pandemi covid-19 ini terjadi di Indonesia, berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, kasus gangguan jiwa di Indonesia mengalami peningkatan. Peningkatan ini terlihat dari kenaikan prevalensi rumah tangga yang memiliki ODGJ (Orang Dengan Gangguan Jiwa). Ada peningkatan jumlah menjadi 7 permil rumah tangga. Yang artinya per 1000 (seribu) rumah tangga di Indonesia, terdapat 7 (tujuh) rumah tangga dengan ODGJ, sehingga jumlahnya diperkirakan sekitar 450 ribu ODGJ berat.² Lalu bagaimana dengan jumlah penderita gangguan jiwa ini ketika wabah pandemi covid-19 masuk ke Indonesia.

Sebuah lembaga survey di Indonesia yang bernama Survey Meter telah melakukan sebuah survey online untuk mengetahui tingkat kecemasan dan depresi, serta korelasinya dengan status bekerja dan perubahan pendapatan selama masa pandemi covid-19. Hasil research Survey Meter menggambarkan dua kesimpulan. Pertama, responden yang mengalami gangguan kecemasan sebanyak 55%, baik gangguan kecemasan ringan, sedang maupun berat. Kedua, responden yang mengalami depresi sebanyak 58%. Baik pada gangguan kecemasan maupun depresi, jenis kelamin perempuan jauh lebih tinggi jumlahnya dibandingkan laki-laki.³ Ini adalah sebuah fakta fenomena peningkatan jumlah manusia Indonesia khususnya yang mengalami gangguan psikis, baik berupa kecemasan, depresi, bahkan gangguan kejiwaan berat lainnya.

Kondisi seperti ini pun hampir dialami oleh seluruh negara di dunia ini, tidak terkecuali negara Amerika Serikat sebagai negara besar dan maju. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh American Psychological Association (APA) merilis hasil penelitiannya pada oktober tahun 2020 tentang krisis kesehatan mental nasional di negara Amerika. Hasil penelitian tersebut antara lain adalah hampir 8 dari 10 orang dewasa (78%) mengatakan bahwa pandemi virus corona adalah sumber stres yang signifikan dalam hidup mereka. Dan, 2 dari 3 orang dewasa (67%) mengatakan mereka mengalami peningkatan stres selama pandemi. Gejala stress yang paling umum dialami adalah mudah marah dan suasana hati yang mudah berubah. Gejala-gejala ini mungkin berasal dari stres yang disebabkan oleh pandemi, yang diperparah oleh stresor sosial yang telah menyebar di tahun-tahun sebelumnya.⁴

Menurut Ahmad Rusydi yang mengutip dari David H. Barlow, Kecemasan masih dianggap normal tergantung dari batasan intensitas, durasi, dan terkait dengan

² Indrayani, Y.A., & Wahyudi, T., *Op.Cit.*, hal. 4

³ Surias, W., Sikoki, B., & Listiono. (2020). *Gangguan Kesehatan Mental Meningkat Tajam (Sebuah Panggilan Meluaskan Layanan Kesehatan Jiwa)*, Survey Meter, hal. 4, dari <https://surveymeter.org/id/node/576>

⁴ American Psychological Association (APA), *Stress In America™ 2020 A National Mental Health Crisis*, (2020), hal. 2, dari <https://www.apa.org/news/press/releases/stress/2020/report-october>

pertahanan diri yang adaptif. Adapun kecemasan yang dianggap sebagai patologi (penyakit) ketika terlihat begitu nampak, intensif, mengacaukan, dan melemahkan.⁵

Selain kecemasan, penyakit psikologis lain yang dialami masyarakat berdasarkan penelitian Survey Meter adalah depresi. Menurut Wandansari Sulistyorini dan Muslim Sabarisman dalam jurnal hasil penelitiannya, disampaikan bahwa depresi merupakan gangguan emosional yang ditandai dengan perasaan tertekan, perasaan bersalah, kesedihan, kehilangan minat, dan menarik diri dari orang lain yang dapat berpengaruh pada hubungan interpersonal. Seseorang yang mengalami depresi pada umumnya menunjukkan gejala fisik, psikis dan gejala sosial yang khas, seperti murung, sedih, sensitif, gelisah, mudah marah atau kesal, kurang bergairah, kurang percaya diri, hilang konsentrasi, bahkan bisa kehilangan daya tahan tubuh pada seseorang yang mengalaminya.⁶

Dari pemaparan diatas, tampak jelas adanya fenomena peningkatan kekhawatiran atau kecemasan yang dialami masyarakat secara umum dari situasi pandemi ini. Meskipun kecemasan yang muncul adalah respon yang wajar dari emosi manusia. Namun yang sangat sering terjadi beberapa gangguan kecemasan juga terkait dengan adanya gangguan emosi. Dari sinilah, penelitian tentang “Stimulasi Al-Qur’an terhadap Peningkatan Imunitas Spiritual” menjadi menarik dan penting dilakukan.

Adapun metode penelitian yang yang digunakan dalam penelitian ini adalah Penelitian Kepustakaan (*library research*), dengan menggunakan literatur (kepuustakaan).⁷ Yaitu sebuah penelitian yang dilakukan dalam rangka menjelaskan dan menganalisa fenomena sosial masyarakat yang bersifat menggambarkan hal tersebut apa adanya dengan menggunakan sumber data kepustakaan.

Metode Penelitian

Hasil Penelitian dan Pembahasan

A. Pengertian Stimulasi Al-Qur’an

Secara bahasa, kata Stimulasi adalah dorongan. Arti lainnya dari stimulasi adalah rangsangan.⁸ Sedangkan kata turunan dari stimulasi diantaranya adalah menstimulasi. Menstimulasi memiliki arti dalam kata verba atau kata kerja, sehingga menstimulasi dapat menyatakan suatu tindakan, keberadaan, pengalaman, atau pengertian dinamis lainnya.⁹ Dan terdapat 48 sinonim kata dari menstimulasi, diantaranya adalah menumbuhkan, memupuk, meningkatkan, menyuburkan, memaksimalkan, membina, menanamkan, memotivasi,¹⁰

Dari arti tersebut, akan bisa dipahami bahwa stimulasi adalah suatu kata kerja yang dimaknai secara dinamis yang dapat merangsang secara positif suatu tindakan atau

⁵ Rusyadi, A., (2015), *Kecemasan Dan Psikoterapi Spiritual Islam*, Yogyakarta: Istana Publishing, hal. 74.

⁶ Sulistyorini, W., & Sabarisman, M., (2017). *Depresi: Suatu Tinjauan Psikologi. Sosio Informa (Kajian Permasalahan Sosial dan Usaha Kesejahteraan Sosial*, hal. 153, dari <https://ejournal.kemsos.go.id/index.php/Sosioinforma/article/view/939>

⁷ Yaniawati, R.P., (2020), *Penelitian Studi Kepustakaan (Library Research)*, Metode Penelitian Studi Kepustakaan, dari <https://fkip.unpas.ac.id/PenelitianStudyKepustakaan.pdf>, hal. 5

⁸ Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), *Arti kata stimulasi*, KBBI Daring: <https://kbbi.web.id/stimulasi>

⁹ Lektor.Id., *Arti kata menstimulasi*, dari <https://lektur.id/arti-stimulasi/>

¹⁰ *Ibid*, dari <https://lektur.id/sinonim-menstimulasi/>

keberadaannya. Stimulasi al-Qur'an adalah segala bentuk dorongan atau tindakan yang dapat bekerja secara positif, dalam bentuk perintah dan atau larangan dari Allah Zikir Sebagai Stimulasi Al-Qur'an.

Dalam Islam, untuk mendapatkan imunitas spiritual yang baik tersebut, Allah swt menyebutkan bahwa zikir adalah jalan pengingat kepada Allah SWT, juga berfungsi sebagai stimulan dari Al-Qur'an untuk mendapatkan ketenteraman jiwa. Dalam firman-Nya,

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

“(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram.” (QS. Ar-Ra'd: 28)

Ayat ini menegaskan, bahwa orang yang beriman hatinya akan damai dan tenteram. Sebab zikir dapat menenangkan hati pelakunya. Zikir di sini maksudnya adalah mengingat Allah, baik melalui hati maupun lisan. Dengan zikir seseorang akan keluar dari rasa ragu, bimbang dan kekhawatiran. Oleh karena itu, seorang muslim harus senantiasa menanamkan zikir dalam kehidupan sehari-hari.

Kata zikir pada mulanya berarti mengucapkan dengan lidah. Makna ini kemudian berkembang menjadi “mengingat”, karena pada umumnya ketika seseorang mengingat sesuatu, itu akan termanifestasi dalam ucapannya. Dengan demikian, mengingat sesuatu seringkali mengantar lidah untuk menyebutnya. Demikian juga menyebut dengan lidah, dapat mengantarkan hati untuk mengingat lebih banyak lagi apa yang disebut-sebut itu. Dari sini *dzikrullah* dapat mencakup makna menyebut keagungan Allah, surga atau neraka-Nya, Rahmat dan siksa-Nya, atau perintah dan larangan-Nya, dan juga wahyu-wahyu-Nya.¹¹

Para ulama memberikan beberapa penafsiran terhadap makna spesifik zikir yang dimaksudkan dalam ayat tersebut. Ada yang memahaminya dalam arti Al-Qur'an (pendapat Mujahid dan Qotadah), karena salah satu nama Al-Qur'an memang *al-dzikr*, ada yang memahaminya pula arti zikir adalah dengan mengingat karunia dan nikmat-Nya (pendapat Ibnu Abbas). Ada pula yang memahami arti zikir secara umum, baik berupa ayat-ayat Al-Qur'an maupun selainnya. Dan terakhir ada pula yang memahami zikir adalah dengan mengingat Allah SWT dan meneliti tanda-tanda-Nya.¹²

Allah menunjukkan orang yang kembali, pulang, meminta tolong, dan berendah diri kepada-Nya (bertaubat). Mereka itulah orang-orang yang beriman kepada Allah SWT.

Hati itu menjadi tentram dan cenderung kepada sisi Allah, ridho ketika mengingat-Nya, ridho kepada Allah sebagai pelindung dan penolong. Dengan demikian terwujudlah ketentraman dengan dzikir.¹³

Ketentraman dengan mengingat Allah di dalam hati orang-orang mukmin itu adalah suatu hakikat yang dalam yang diketahui oleh orang-orang yang hatinya dipenuhi dengan kecerahan dan keceriaan iman, lantas menjalin hubungan dengan Allah. Mereka mengetahui hakikat itu,

¹¹ Shihab, M. Q., (2010). Tafsir Al-Misbah, *Menabur Pesan Ilahi (Al-Qur'an Dan Dinamika Kehidupan Masyarakat)*. Jakarta: Lentera Hati..., jilid 6, hal. 271

¹² Al-Qurthubi, A. A., (2007), *Tafsir al-Qurthubi*, jilid 9, hal. 741, Jakarta: Pustaka Azzam.

¹³ Ar-Rifa'i, Muhammad. Nasib. (2011). *Ringkasan Tafsir Ibnu Katsir*. Jakarta: Gema Insani, hal.

tetapi tidak dapat mengungkapkannya dengan kata-kata kepada orang-orang yang yang tidak mengetahuinya, karena ia tidak dapat digambarkan kan dengan kata-kata. Ia merambat dan meresap di dalam hati yang menimbulkan kesenangan kegembiraan, ketenangan, ketentraman, dan kedamaian.

Di dalam wujud ini orang-orang beriman merasa tidak sendirian, bahkan ia selalu merasa ada yang menemani dan menghiburnya, karena semua yang ada di sekelilingnya adalah teman. Sebab apa yang ada di sekelilingnya itu adalah ciptaan Allah yang ia sendiri berada di bawah lindungannya. Tidak ada orang yang lebih celaka di muka bumi ini dari pada orang yang terhalang mendapatkan ketentraman dalam berhubungan dengan Allah. Dalam keadaan ini ada saat-saat dan keadaan yang dapat hilang semuanya, maka tidak ada orang yang hatinya tegar kecuali yang hatinya tentram dengan mengingat Allah.¹⁴

B. Anjuran Zikir dan Keutamaannya

Pada asalnya, dzikir adalah mengingat Allah dan segala keagungan-Nya. Dan dzikir sendiri akan bias efektif bila dilakukan dengan hati yang bersih dan tulus. Tanpa penghayatan, zikir tidak akan berperan signifikan bagi kehidupan seseorang, dapat menenangkan hati dan membawa ketenteraman jiwa. Dzikir meliputi setiap bentuk dari ingatan seseorang kepada Tuhannya, menghubungkan hatinya dengan Allah SWT, baik di dalam keadaan menjaharkan zikir itu dengan suara keras maupun tidak, yang dimaksud adalah setiap hubungan baik yang menggerakkan dan mengisyaratkan adanya hubungan yang istimewa itu dengan Allah dalam bentuk apapun.¹⁵ Dari sinilah, dzikir itu menjadi sebuah konsep dalam al-Qur'an dalam stimulasi ketenangan hati, baik zikir dilakukan dengan lisan, hati atau perbuatan. Zikir inilah yang akan menjadi bagian dalam penelitian skripsi ini sebagai *stimulasi* al-Qur'an untuk memperoleh imunitas spiritual berupa ketenangan hati.

Dalam pelaksanaannya, zikir dapat dilakukan dengan berbagai macam cara. Seorang sufi besar, Ibnu Athaillah al-Sakandari (penulis kitab *Al-Hikam*) membagi zikir kepada tiga bagian. Yaitu *zikir Jali*, *zikir Khafi*, dan *zikir Haqiqi*. Berikut penjelasannya :¹⁶

- a. Zikir *jali* adalah perbuatan mengingat Allah SWT dalam bentuk ucapan lisan, yang mengandung arti pujian, rasa syukur, dan doa kepada Allah. Zikir ini diucapkan dengan suara jelas untuk menuntun gerak hati. Misalnya, dengan mengucapkan tahlil (*La Ila-ha Illa Allah*), tasbih (*Subhana Allah*), takbir (*Allahu Akbar*), membaca Alquran, dan doa lainnya. Dalam zikir ini ada yang sifatnya terikat dengan waktu, tempat atau amalan tertentu lainnya. Misalnya, ucapan dalam shalat, saat melaksanakan manasik haji, doa-doa yang diucapkan ketika akan makan, sesudah makan, akan tidur, bangun tidur, dan sebagainya. Ada juga yang sifatnya mutlak, tidak terikat dengan waktu dan tempat. Misalnya mengucapkan tahlil, tasbih, tahmid, dan takbir di mana saja dan kapan saja.
- b. Zikir *khafi* dilakukan secara khusuk oleh ingatan hati, baik disertai zikir lisan maupun tidak. Orang yang sudah mampu melakukan zikir seperti ini hatinya akan merasa senantiasa memiliki hubungan dengan Allah SWT. Ia selalu merasakan kehadiran Allah SWT kapan dan di mana saja. Dalam dunia sufi ada ungkapan bahwa seorang sufi ketika melihat sesuatu benda apa saja, yang dilihatnya bukan benda itu,

¹⁴ Quthb, Sayyid., *Op. Cit.*, hal 51

¹⁵ Quthb, Sayyid, *Tafsir Fii Zhilalil Qur'an*, jilid 7, (Jakarta: Gema Insani), hal 276.

¹⁶ Rizqa, H., (2020), *Tiga Macam Zikir Menurut Ibnu Athaillah*, [Republika.co.id: https://republika.co.id/berita/q7tr8z458/tiga-macam-zikir-menurut-ibnu-athaillah](https://republika.co.id/berita/q7tr8z458/tiga-macam-zikir-menurut-ibnu-athaillah)

melainkan Allah *Ta'ala*. Ini bukan berarti benda itu "adalah" Allah SWT. Pandangan dari sang sufi jauh menembus melampaui pandangan matanya. Ia melihat bukan saja benda itu tapi juga menyadari akan adanya Khalik yang menciptakan benda itu.

- c. Zikir *haqiqi* dilakukan oleh seluruh jiwa-raga, kapan dan di mana saja, dengan memperketat upaya untuk memelihara seluruh jiwa-raga dari larangan Allah SWT dan mengerjakan apa yang diperintahkan-Nya.

Dengan demikian, dalam zikir yang benar hendaknya melibatkan dua unsur penting yaitu unsur fisik (*lahiriyah*) dan psikis (*bathiniyah*). Kedua hal tersebut berjalan beriringan, karena unsur fisik pada hakikatnya adalah sarana dalam mengingat Allah dan hati adalah sebagai pengaturnya agar tetap terkoneksi (mengingat) kepada Allah SWT dan bukan selain-Nya. Sehingga terjalin hubungan yang istimewa antara seorang hamba dan Tuhannya dalam bentuk zikir apapun.

Hasan Al-Basri, telah membagi zikir itu menjadi 2 (dua) jenis yaitu zikir kepada Allah dengan hati dan zikir yang kedua yang lebih baik yaitu ingat kepada Allah saat terdorong hendak melakukan maksiat (sehingga tidak jadi melakukannya).¹⁷

Dalam Al-Qur'an, perintah untuk berdzikir itu diungkapkan dengan berbagai bentuk anjuran redaksinya. Diantaranya adalah sbb:

1. Perintah Allah berupa zikir yang disebutkan agar dilakukan sebanyak-banyaknya (sesering mungkin).

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا

“Wahai orang-orang yang beriman! Ingatlah kepada Allah, dengan mengingat (nama-Nya) sebanyak-banyaknya.” (QS. Al-Ahzab : 41)

Dalam ayat ini, bahwa orang-orang mukmin diperintahkan untuk berdzikir (mengingat Allah) kepada Allah di sebagian besar waktu dan kesempatan. Allah memerintahkan kepada hamba-hamba-Nya yang mukmin agar banyak-banyak berdzikir kepada-Nya yang senantiasa melimpahkan berbagai macam nikmat kepada mereka supaya mereka meraih kelimpahan pahala dan indahnya tempat kembali. Berdzikir kepada Allah di dalam semua keadaan dengan lisan dan hati dengan dzikir yang banyak yang memenuhi segenap perasaan, kesadaran dan emosi serta menyemarakkan dalam jiwa perasaan takut kepada-Nya.

Dan dalam perintah zikir ini tidak sama dengan perintah Allah yang lainnya yang sudah ditentukan waktunya. Karena berbeda (tidak ditentukan waktunya), maka Allah menyebutnya zikir dengan sebanyak-banyaknya (setiap waktu). Jadi tidak ada perintah Allah dalam al-Qur'an maupun hadits yang dipertegas dengan kata *katsiiron* kecuali zikir.¹⁸

2. Hidup menjadi tenteram (*al-ithmi'nan al-hayaatul muthmainnah*)

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

¹⁷ Al-Ghazali, Imam, *Ihya Ulumuddin*, Bab Ibadah, Zikir, Doa-doa, (Bandung: Marja, 2014), hal. 71

¹⁸ Jazuli, A.S., (2016), *Urgensi Berdzikir Kepada Allah*, Ceramah di Masjid Darussalam Kota Wisata, dari <https://www.youtube.com/watch?v=Q7EHfRIMQ34>

“(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram.” (QS. Ar-Ra’d: 28).

Sayyid Quthb dalam tafsir *Fi zhalalil Qur’an* menjelaskan hati orang-orang beriman dengan menggambarkan sebuah lukisan yang indah bagi hati yang beriman dalam suasana ketenangan, ketenteraman, keceriaan, dan kedamaian. Mereka tenteram karena merasa berhubungan dengan Allah, tenang karena merasa berada di sisi-Nya, dan merasa aman karena merasa disamping-Nya, serta berada dalam perlindungannya. Orang mukmin merasa tenang dari guncangan hidup. Ia tenang karena tidak kebingungan di jalan kehidupan. Dan merasa tenang dan tentram karena ia mengetahui hikmah penciptaan, mengerti dari mana bermula dan kemana akan kembali. Merasa tenang dan tentram karena merasa di bawah lindungan-Nya dari semua musuh, dari semua bahaya, dan dari semua kejahatan dan keburukan (kecuali yang Dia kehendaki), yang disikapi nya dengan ridha terhadap semua jenis pujian dan sabar terhadap semua cobaan ia merasa tentram terhadap rahmatnya di dalam hidayah, rezeki, dan perlindungannya dalam kehidupan dunia dan akhirat.¹⁹

Tenang dan tenteram dengan mentauhidkan Allah SWT sehingga hati mereka tenang. Sedangkan Mujahid, Qatadah, dan yang lain berpendapat, tenang dan tenteram itu dengan Al Qur'an. Namun ada juga yang mengatakan, yang dimaksud dengan بِذِكْرِ اللَّهِ adalah mereka yang senantiasa mengingat Allah SWT dan meneliti tanda-tanda-Nya sehingga mereka tahu kesempurnaan kekuasaan-Nya secara yakin. Selain itu ada yang mengatakan lafadz بِذِكْرِ اللَّهِ “Dengan mengingat Allah lah,” maksudnya adalah, dengan taat kepada Allah.²⁰

3. Akan diselamatkan dari perbuatan yang tidak ada manfaatnya.

وَسَبِّحُوهُ بُكْرَةً وَأَصِيلًا

“Dan bertasbihlah kepada-Nya pada waktu pagi dan petang.” (al-ahzab:42)

Sayyid Quthb dalam hal ini menjelaskan bahwa disinilah sebabnya kenapa al-Qur’an dan hadits mengkhususkan perintah zikir kepada Allah. Hal ini disebabkan karena untuk berzikir itu sepanjang waktu dan tidak mengenal waktu dan keadaan, sehingga dengan seringnya mengingat Allah (berzikir), waktunya terisi dengan hal-hal yang bermanfaat yang dapat terus terhubung dengan kebesaran Allah SWT.²¹

Tujuan dzikir itu disebutkan dengan tanpa batas waktu adalah agar waktu orang-orang beriman baik pagi, siang atau malamnya semuanya menjadi mudzakiroh (agenda) untuk berzikir kepada Allah, sehingga tidak ada waktu untuk perbuatan sia-sia (maksiat) dalam keseharian menjalani hidupnya. Itulah sebabnya dengan zikir tersebut akan terhindar dari perbuatan yang sia-sia.²²

4. Dijauhkan dari bisikan dan gangguan syaitan, baik jin dan manusia.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَكُونُوا مَعَ الصَّادِقِينَ

¹⁹ Quthb, Sayyid. (2016). *Tafsir Fi Zhalalil Qur'an* (Vol. 7). Jakarta: Gema Insani., jilid 7, hal. 51

²⁰ Al-Qurthubi, Abu. Abdullah. (2007). *Tafsir al-Qurthubi* (Vol. 9). Jakarta: Azzam, hal. 741

²¹ *Ibid.*, jilid 9, hal 276

²² Jazuli, , Ahzami. Sami'un. (2016, September 19). *Urgensi Berdzikir Kepada Allah*. Masjid Darussalam Kota Wisata, dari <https://www.youtube.com/watch?v=Q7EHfRIMQ34>

“Wahai orang-orang yang beriman! Bertakwalah kepada Allah, dan bersamalah kamu dengan orang-orang yang benar.” (at-Taubah:119)

Menurut Wahbah Az-Zuhaili dalam tafsir al-Munir menjelaskan bahwa ayat ini mewajibkan orang-orang mukmin untuk berlaku jujur dan benar. Karena kejujuran membawa manfaat bagi mereka dan menjauhkan mereka dari golongan orang-orang munafik, serta menjadi bukti betapa mulianya kejujuran dan kebenaran sehingga mendapat derajat yang tinggi di sisi Allah SWT. Tidak diragukan lagi bahwa tobat nasuha menjadi ciri dan kriteria paling menonjol dalam hal kejujuran dan kebenaran. Tak ada pilihan bagi seorang yang berakal dan bertaqwa kecuali terus berpegang pada kejujuran dan kebenaran dalam kata dan ucapan, dan selalu ikhlas dalam perbuatan, serta suci dalam segala keadaan. Barangsiapa yang mempunyai sifat-sifat seperti ini, dia akan bersama orang-orang yang baik dan akan mendapat keridhoan Allah Yang Maha Pengampun.²³

Dengan hati yang senantiasa mengingat Allah, maka akan dijauhkan dari orang-orang yang senantiasa bermaksiat kepada Allah, hal tersebut karena orang-orang beriman senantiasa diingatkan dengan zikir tersebut akan dampak buruk dari lalai mengingat Allah yaitu berupa bisikan syaitan, baik berupa jin dan manusia.

Dengan memahami urgensi zikir ini diharapkan seorang mukmin akan menyadari pentingnya berzikir kepada Allah agar terhindar dari penyakit hati, terhindar dari kesia-siaan, dan lain sebagainya sehingga Allah memuliakannya dan menenteramkan hati orang-orang beriman.

Kisah yang terkandung dalam surah ar-Ra'd ini adalah contoh yang tepat dalam menggambarkan manusia yang berpenyakit hati, dimana dalam surah tersebut dikisahkan orang-orang yang menunjukkan sikap 'inad (sikap keras kepala dan keras hati) terhadap risalah yang Allah sampaikan melalui lisan Rasulullah saw untuk mengajak manusia beriman kepada Allah dan Rasul-Nya. Sikap 'inad mereka ditunjukkan dengan meminta kepada Nabi Muhammad untuk mendatangkan mukjizat sebagaimana mukjizat yang diturunkan kepada Nabi Musa as. Sikap 'inad (angkuh) tersebut yang telah mengetahui kebenaran, namun tetap menolak risalah Rasul, maka sesungguhnya Allah menyesatkan siapa yang Dia kehendaki dari orang-orang yang memiliki sifat dan sikap seperti itu. Tidak ada jalan bagi mereka untuk mendapatkan petunjuk (hidayah), sekalipun semua ayat diturunkan kepada mereka. Dan Allah hanya menunjuki dan membimbing kepada agama-Nya bagi siapa saja yang meninggalkan sikap 'inad tersebut.²⁴

Munculnya berbagai penyakit hati dalam dada manusia ini adalah sebuah fenomena serius yang harus diantisipasi agar orang-orang mukmin terhindar dari benih-benih penyakit hati tersebut. Sehingga dengan adanya perintah untuk berzikir ini menjadikan hati-hati mereka kebal terhadap penyakit-penyakit hati yang mengancam pada sakitnya jiwa maupun raganya. Dengan zikir itu pula orang-orang mukmin akan Allah berikan ketenangan dan ketenteraman dalam hatinya, sehingga muncullah imunitas spiritual dalam dirinya.

Untuk mendapatkan imunitas spiritual ini, Allah memberikan banyak cara dalam berzikir (mengingat Allah). Sebagaimana dipaparkan sebelumnya, bahwa berzikir dapat ditempuh dengan berbagai cara, diantara beragam cara berzikir tersebut, penulis menghadirkan dua cara berzikir dalam hal ini yaitu dengan Al-Qur'an dan Sholat.

²³ Az-Zuhaili, Wahbah, (2015), *Tafsir Al-Munir*, jilid 6, Jakarta: Gema Insani, hal. 87

²⁴ Az-Zuhaili, W., *Op.Cit.*, jilid 7, hal. 161

C. Agar Al-Qur'an Menjadi Stimulus

Al-Qur'an adalah kitab petunjuk bagi orang-orang yang bertaqwa. Sehingga bagi umat Islam, perlu mengenal al-Qur'an dengan kesungguhan. Dan berinteraksi adalah cara untuk memudahkan umat Islam untuk mengenal dan selanjutnya dapat mengamalkan apa yang Allah perintahkan Allah SWT. Dengan berinteraksi tersebut, diharapkan akan menjadi jalan pengingat kepada Allah SWT. sehingga al-Qur'an tidak saja melekat pada hatinya, namun terealisasi dalam perilakunya (akhlakunya).

Al-Qur'an juga akan dapat membimbing kepada kebenaran dengan perhatian dan pemeliharaan-Nya.²⁵

Sesuai dengan namanya, al-Qur'an adalah sebuah kitab yang hendak memberi peringatan (zikr) kepada orang-orang beriman agar hidupnya senantiasa dalam petunjuk-Nya yang lurus, tidak keluar dari jalan yang telah ditetapkan Allah SWT. Dengan menjalankan hidup sesuai petunjuk (al-Qur'an) itulah kemudian Allah memberikan keberkahan kepada orang-orang beriman yang mentaati segala perintah dan larangan yang terkandung didalamnya. Sebagaimana firman Allah SWT. :

وَهَذَا ذِكْرٌ مُّبْرَكٌ أَنْزَلْنَاهُ أَفَأَنْتُمْ لَهُ مُنْكَرُونَ

"Dan Al-Quran ini adalah suatu kitab (peringatan) yang mempunyai berkah yang telah Kami turunkan. Maka mengapakah kamu mengingkarinya?"(al-Anbiya:50)

Ayat diatas menegaskan, bahwa Al-Qur'an yang diturunkan kepada Nabi Muhammad merupakan pelajaran dan nasihat yang isinya diberkahi dengan banyak kebbaikannya dan melimpah kemanfaatannya. Kitab ini juga merupakan mukjizat karena berisi susunan bahasa yang menakjubkan serta ke fasihan yang luar biasa, dalil-dalil naqli serta keterangan tentang hukum-hukum syariat.²⁶

Untuk itu, agar mendapatkan stimulus dari al-Qur'an, maka hendaknya bagi seorang mukmin itu berinteraksi dengan Al-quran tersebut dengan cara sbb:.

1. Membaca

إِنَّا سَنُلْقِي عَلَيْكَ قَوْلًا ثَقِيلًا

"Sesungguhnya Kami akan menurunkan perkataan yang berat kepadamu." (QS. Al-Muzzammil : 4)

Menurut az-Zarkasyi setiap orang muslim yang membaca al-Qur'an wajib membacanya secara tartil, karena itu lebih dekat kepada zahir perintah al-Qur'an. Keutamaan orang-orang yang membaca Al-Qur'an dari mulai membaca hanya satu huruf, membaca dengan terbata-bata, belum memahami maknanya, dan sampai gemar membaca alqur'an maka semuanya akan mendapatkan kebaikan dari al-Qur'an.²⁷

Dalam hal ini terdapat manfaat, diantaranya :

- a) Manfaat secara fisik adalah dapat menstimulus sel-sel otak manusia. Menurut Penelitian (dalam Buku Sehat Dengan Al-Qur'an), berdasarkan hasil Penelitian, membaca Al-Qur'an sehabis maghrib dan sesudah subuh dapat meningkatkan

²⁵ Quthb, Sayyid. *Op.Cit.* jilid 7, hal. 125

²⁶ Az-Zuhaili, Wahbah. *Op.Cit.*, jilid 9, hal. 86

²⁷ Qordhowi, Y., (2001), *Berinteraksi Dengan Al-Qur'an*, hal...., Jakarta: Gema Insani Press.

kecerdasan otak sampai 80%. Karena pergantian dari siang ke malam dan dari malam ke siang merupakan siklus tepat terhadap otak.

b) Tidak akan terserang penyakit jantung Berdasarkan hasil penelitian Psikolog kebangsaan Belanda, berkesimpulan bahwa orang-orang yang istiqomah membaca al-Qur'an secara teratur diduga kuat tidak akan terserang penyakit jantung dan paru-paru.

c) Mendatangkan ketenangan

Laporan Konferensi Kedokteran Islam Amerika Utara menyebutkan bahwa mendengarkan bacaan al-Qur'an, mampu mendatangkan ketenangan hingga 97% dan jika didengarkan sambil membacanya akan mendatangkan ketenangan sampai 99%. Hasil prosentasi tersebut menyimpulkan bahwa baik membaca dan mendengarkan al-Qur'an adalah cara jitu untuk menghasilkan *beta-endorphin* (cairan otak yang dapat membuat seseorang menjadi rileks dan bahagia).²⁸

2. Mendengarkan

الَّذِينَ يَسْتَمِعُونَ الْقَوْلَ فَيَتَّبِعُونَ أَحْسَنَهُ أُولَئِكَ الَّذِينَ هَدَاهُمُ اللَّهُ وَأُولَئِكَ هُمْ أُولُوا الْأَلْبَابِ

“(yaitu) mereka yang mendengarkan perkataan lalu mengikuti apa yang paling baik di antaranya. Mereka itulah orang-orang yang telah diberi petunjuk oleh Allah dan mereka itulah orang-orang yang mempunyai akal sehat.” (Qs. Az-Zumar : 18)

اللَّهُ نَزَّلَ أَحْسَنَ الْكِتَابِ كِتَابًا مُتَشَابِهًا مَثَابًا تَفْشَعُ مِنْهُ جُلُودُ الَّذِينَ يَخْشَوْنَ رَبَّهُمْ ثُمَّ تَلِينُ جُلُودُهُمْ وَقُلُوبُهُمْ إِلَىٰ ذِكْرِ اللَّهِ تِلْكَ هُدَىٰ اللَّهِ يَهْدِي بِهِ مَنْ يَشَاءُ وَمَنْ يُضَلِلِ اللَّهُ فَمَا لَهُ مِنْ هَادٍ

“Allah telah menurunkan perkataan yang paling baik (yaitu) Al-Qur'an yang serupa (ayat-ayatnya) lagi berulang-ulang, gemetar karenanya kulit orang-orang yang takut kepada Tuhannya, kemudian menjadi tenang kulit dan hati mereka ketika mengingat Allah. Itulah petunjuk Allah, dengan Kitab itu Dia memberi petunjuk kepada siapa yang Dia kehendaki. Dan barangsiapa dibiarkan sesat oleh Allah, maka tidak seorang pun yang dapat memberi petunjuk.” (Qs. Az-Zumar : 23)

Ciri orang-orang yang mendapatkan petunjuk dan berakal menurut QS. Az-Zumar ayat 18 adalah orang-orang yang mendengarkan perkataan dan mengikuti perkataan itu. Perkataan siapa? Ayat berikutnya (ayat 23) menjawab, yaitu perkataan Allah SWT. Lalu setelah mendengarkan, maka digunakanlah akal tersebut untuk mentadaburi (mempelajarinya).

3. Mentadaburi:

Masih melanjutkan ayat diatas (Qs. Az-Zumar : 18 & 23), dengan akal tersebutlah seorang muslim mulai menggunakan akalnya untuk memahami makna setiap perintah dan larangan-Nya. Hal tersebut dalam rangka untuk mengikuti apa yang Allah SWT perintahkan dan larang, sehingga layaklah orang-orang tersebut masuk dalam kelompok manusia berakal. Maka tidak diragukan lagi bahwa orang-orang yang mempelajari al-Qur'an akan bertambah kecerdasannya. Dalam hal ini dicontohkan oleh Asma' binti Abu Bakar, beliau adalah anak perempuan Abu Bakar yang tetap sehat diusia 91 tahun, tidak pikun bahkan giginya masih utuh. Hal ini sejalan dengan hasil riset bahwa pada daerah tertentu otak manusia, terutama kulit otak dan hippocampus, sel-sel baru dapat tumbuh sebagai respon terhadap

²⁸ Mirza, I., (2014). *Sehat Dengan Al-Qur'an. Terapi dan Stimulasi Qur'ani*, hal. 105-108, Bandung: Salamadani

pembelajaran, artinya tanpa pembatasan usia, seorang muslim yang terus belajar sama artinya ia terus merangsang pertumbuhan otaknya. Maka jika ada hadits yang mengatakan “belajarliah dari buaian sampai ke liang lahat” itu adalah sebuah petunjuk bagi manusia untuk senantiasa belajar.²⁹

Ibnu Abdil Barr meriwayatkan dalam Jami’ al-ilmu dari Ali r.a., “Ketahuilah tidak ada kebaikan dalam ibadah kecuali dengan ilmu, tidak ada kebaikan dalam ilmu kecuali dengan pemahaman, dan tidak ada kebaikan dalam membaca al-Qur’an kecuali dengan tadabur”³⁰

4. Menghafal

Setelah melewati tahap membaca, mendengar, dan mentadaburi, kemudian memasuki tahapan menghafal.

Diantara karakteristik al-Qur’an adalah ia merupakan kitab suci yang mudah untuk dihafal, diingat dan dipahami.

وَلَقَدْ يَسَّرْنَا الْقُرْآنَ لِلذِّكْرِ فَهَلْ مِنْ مُدْرِكٍ

“Dan sungguh, telah Kami mudahkan Al-Qur’an untuk peringatan, maka adakah orang yang mau mengambil pelajaran?” (QS. al-Qomar:17)

Al-Quran mengandung berbagai macam petunjuk untuk hidup. Jika orang-orang beriman mampu memahami petunjuk-petunjuk yang terkandung didalamnya, maka akan merasakan kenikmatan dan ketenangan. Sebagaimana Allah sampaikan bahwa Al-Quran adalah benar-benar petunjuk yang nyata. Petunjuk bagi manusia, yang dapat membuat hidup lebih tenang, karena kita senantiasa berjalan di jalan yang benar.

Dengan manfaat yang begitu besar yang terdapat dalam berinteraksi dengan al-Qur’an, baik manfaat fisik maupun psikis, maka penulis berkesimpulan bahwa al-Qur’an menjadi salah satu bagian dari imunitas spiritual karena ketenangan yang diperoleh begitu besar untuk kesehatan psikis orang-orang beriman.

D. Implementasi Stimulasi Al-Quran dalam Meningkatkan Imunitas Spiritual

Dari penjelasan tersebut, menegaskan bahwa orang-orang yang beriman yang bertaubat dan senantiasa mengingat Allah (zikir) yang salah satunya adalah dengan membiasakan berinteraksi dengan al-Qur’an akan mendapatkan ketenangan hati. Bahkan Allah juga kemudian menyebutkan kata zikir dua kali dalam ayat tersebut dengan bentuk *fi’il mudhori*, yang mengisyaratkan sebuah penegasan atau penekanan bahwa untuk mendapatkan ketenangan hati maka senantiasa ingatlah Allah dan agar bertambah terus ketenangan hati tersebut, maka hendaklah zikir tersebutpun terus ditingkatkan. Penggunaan kata zikir dengan bentuk *fi’il mudhori* ini adalah sebuah anjuran agar jangan berhenti mengingat Allah, dan jika terus mengingat Allah maka akan terus bertambah ketenangan hatinya.

Sebab orang-orang beriman mendapatkan ketenangan hati diantaranya adalah

- a. Karena al-Qur’an telah mengungkap janji-janji Allah SWT. berupa keutamaan-keutamaan yang akan diberikan kepada orang-orang beriman, sehingga orang-

²⁹ *Ibid.*, hal. 27

³⁰ Qordhowi, Y., *Op.Cit.*, hal.

orang beriman menjadi tenang sebab semua janji-janji Allah itu pasti dikabulkan. Janji-janji Allah tersebut dapat berupa janji memberikan obat (penawar) dan rahmat bagi orang-orang yang senantiasa menjadikan al-Qur'an sebagai pedoman hidupnya, sebagaimana firman Allah :

وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا

“Dan Kami turunkan dari Al-Qur'an (sesuatu) yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang yang beriman, sedangkan bagi orang yang zalim (Al-Qur'an itu) hanya akan menambah kerugian.” (QS. al-Isra: 82)

Atau janji berupa dikabulkannya doa oleh Allah, janji ini dimaksudkan Allah SWT dengan tujuan mengajak hambaNya datang dan mendekatkan diri kepadaNya. Sebagaimana firman-Nya:

وَقَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ إِنَّ الَّذِينَ يَسْتَكْبِرُونَ عَنْ عِبَادَتِي سَيَدْخُلُونَ جَهَنَّمَ دَاخِرِينَ

“Dan Tuhanmu berfirman, “Berdoalah kepada-Ku, niscaya akan Aku perkenankan bagimu. Sesungguhnya orang-orang yang sombong tidak mau menyembah-Ku akan masuk neraka Jahanam dalam keadaan hina dina.” (Ghafir:60)

Dan tentunya masih banyak contoh janji-janji Allah yang lainnya yang termaktub dalam al-Qur'an. Kepastian janji inilah yang membuat hati orang-orang beriman merasa sangat tenang karena telah hilang kekhawatiran-kekhawatiran yang dibawa oleh bisikan-bisikan syaitan melalui nafsu yang merusak keimanan seseorang. Sebab ketenangan hati ini hanya akan didapatkan dengan keimanan, sebab iman kepada Allah dan rasulnya menjadi kunci pembuka ketenangan hati tersebut.

- b. Mampu mengendalikan hawa nafsu, yaitu mampu mngendalikan nafsu-nafsu yang buruk yang mengajak kepada keburukan dan kemaksiatan, seperti *hubbuddunya* (cinta dunia secara berlebihan) karena ia akan melahirkan berbagai penyakit hati.

Penyakit hati terbagi menjadi dua, yaitu penyakit hati terhadap Allah SWT. seperti, tidak khushy dalam beribadah, lalai dari mengingat Allah, tidak ikhlas atas takdir Allah, tidak bersyukur dan lain sebagainya. Dan penyakit hati (mazmumah) terhadap manusia, seperti dendam, marah, hasad dengki, bakhil, keras hati, serakah dan lain sebagainya. Orang-orang yang beriman dan taat terhadap Allah dan rasulnya, serta apa yang diturunkan berupa al-Qur'an maka akan terhidar dari penyakit-penyakit hati tersebut.³¹ Sebagaimana firman Allah:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ

“Wahai manusia! Sungguh, telah datang kepadamu pelajaran (Al-Qur'an) dari Tuhanmu, penyembuh bagi penyakit yang ada dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang yang beriman.” (Yunus:57)

Dalam melakukan *mujahadatunnafsi* terhadap penyakit-penyakit hati tersebut, manusia wajib berupaya berikhtiar untuk menghindari ataupun mengobatinya. Allah SWT. berfirman :

أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اصْبِرُوا وَصَابِرُوا وَرَابِطُوا وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ

“Wahai orang-orang yang beriman! Bersabarlah kamu dan kuatkanlah kesabaranmu dan tetaplulah bersiap-siaga (di perbatasan negerimu) dan bertakwalah kepada Allah agar kamu beruntung.” (Ali-Imran:200)

Orang-orang beriman yang hendak mendapatkan keberuntungan, maka selain bersabar merekapun berusaha untuk bermujahadah melawan penyakit hati (mazmumah) tersebut

³¹ At-Tamimi, Op.Cit., hal. 40-42

dengan cara memperbanyak ibadah, diantaranya yaitu sholat (dengan berusaha memahami, khushy dan istiqomah), membaca al-Qur'an, berdoa, tafakur, wirid dan lain sebagainya.

Dalam pembahasan ini, fokus pertama dalam meraih ketenangan adalah berzikir (mengingat Allah) dengan berinteraksi dengan al-Qur'an. Dalam berinteraksi dengan al-Qur'an, orang beriman akan melalui proses-proses interaksi tersebut dengan berbagai cara, yaitu membacanya, mendengarkannya, mentadaburinya, menghafalkan dan mendakwahnya sebagai bentuk ketaatan terhadap perintah Allah SWT.

Perintah membaca yang merupakan wahyu pertama yang diterima oleh Nabi Muhammad adalah sebuah pesan yang dalam untuk diperhatikan dan diamalkan, sebab membaca adalah gerbang awal pengetahuan sebagaimana beliau diperintahkan untuk membacanya oleh Malaikat Jibril. Hal ini karena al-Qur'an merupakan panduan hidup umat Islam agar tetap berada pada jalan yang lurus yang telah Allah berkahi untuk kehidupan dunia dan akhirat.

Disebutkan oleh Al-Barra' bin 'Azib, ia berkata:

كَانَ رَجُلٌ يَقْرَأُ سُورَةَ الْكَهْفِ، وَعِنْدَهُ فَرَسٌ مَرْبُوطٌ بِشَطْنَيْنِ، فَتَغَشَّتْهُ سَحَابَةٌ، فَجَعَلَتْ تَدُورُ وَتَدْنُو، وَجَعَلَ فَرَسُهُ يَنْفِرُ مِنْهَا، فَلَمَّا أَصْبَحَ أَتَى النَّبِيَّ - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - فَذَكَرَ ذَلِكَ لَهُ فَقَالَ: (تِلْكَ السَّكِينَةُ تَنْزَلَتْ بِالْقُرْآنِ)

“Ada seseorang yang sedang membaca (surat Al-Kahfi). Di sisinya terdapat seekor kuda yang diikat di rumah. Lantas kuda tersebut lari. Pria tersebut lantas keluar dan melihat-lihat ternyata ia tidak melihat apa pun. Kuda tadi ternyata memang pergi lari. Ketika datang pagi hari, peristiwa tadi diceritakan pada Nabi shallallahu ‘alaihi wa sallam, lantas beliau bersabda, “Ketenangan itu datang karena Al-Qur’an.” (HR. Muslim, No. 1856)³²

Al-Qur'an menegaskan bahwa bagi orang-orang yang beriman dan senantiasa meningkatkan ingatannya kepada Allah (zikir), maka Allah akan memberikannya ketenteraman (ketenangan) hati. Ketenangan hati adalah puncak kesehatan jiwa dimana ketika seseorang mendapatkan ketenangan hati, maka hidupnya akan produktif dan bermanfaat tidak saja untuk dirinya namun bermanfaat untuk lingkungannya.

Ketenangan jiwa (kesehatan mental) adalah orang yang jiwanya tenang, tenteram. Ini berarti orang tersebut mengalami keseimbangan didalam fungsi-fungsi jiwanya atau seseorang yang tidak mengalami gangguan kejiwaan sedikitpun sehingga dapat berfikir positif, bijak dalam menyikapi masalah, mampu menyesuaikan diri dengan situasi yang dihadapi serta mampu merasakan kebahagiaan hidup. Pandangan Zakiah Daradjat bahwa kesehatan mental adalah terwujudnya keharmonisan yang sungguh-sungguh antara faktor jiwa, serta mempunyai kesanggupan untuk menghadapi problem-problem yang biasa terjadi, dan merasakan secara positif kebahagiaan dan kemampuan dirinya.³³ Sedang menurut Kartini Kartono mengatakan, bahwa mental *hygiene* memiliki tema sentral yaitu bagaimana cara orang memecahkan segenap keruwetan batin manusia yang ditimbulkan oleh macam-macam kesulitan hidup,

³² Ibid, Bab Nuzulul As-Sakiinatu Liqiro'atil Qur'an, No. 1856, hal. 322

³³ Darajat, Zakiyah. (1989, April 30). *Kesehatan Mental*. Jakarta: Gunung Agung. Kumpulan Makalah dan Artikel, dari <https://makalahibnu.blogspot.com/2011/04/ketenangan-jiwa.html#axzz75h8hDa9G>, hal 11-12

serta berusaha mendapatkan kebersihan jiwa dalam pengertian tidak terganggu oleh macam-macam ketegangan, ketakutan serta konflik.³⁴

Penjelasan diatas memberikan titik terang bahwa ketenangan yang Allah janjikan kepada orang beriman atas ikhtiarnya untuk senantiasa mengingat Allah (zikr) adalah sebuah pembuktian bahwa ketenangan hati dapat menyeimbangkan fungsi-fungsi jiwanya sehingga dapat berfikir positif, bijak dalam menyikapi masalah, mampu menyesuaikan diri dengan situasi yang dihadapi serta mampu merasakan kebahagiaan hidup. Sehingga benar, bahwa al-Qur'an sebagai al-Syifa (obat yang menyembuhkan). Disebut demikian karena ia bisa menjadi obat yang menyembuhkan berbagai penyakit, utamanya penyakit hati. Sesuai dengan firman Allah SWT. :

يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ

“Wahai manusia! Sungguh, telah datang kepadamu pelajaran (Al-Qur'an) dari Tuhanmu, penyembuh bagi penyakit yang ada dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang yang beriman.” (QS. Yunus: 57)

Ketenangan hati yang didapatkan pada setiap orang akan berbeda-beda kualitasnya. Sebab tingkat ketenangan hati seseorang bergantung dari tingkat keimanan seseorang kepada Allah dan Rasulnya. Sebagaimana keimanan itu bersifat fluktuatif, yang terkadang menurun dan meningkat. Itulah sebabnya peningkatan imunitas spiritual yang berupa ketenangan hati akan bergantung seberapa kuatnya keimanan kepada Allah dan segala apa yang melekat pada-Nya.

Inilah peran al-Qur'an sebagai stimulus (dorongan) untuk senantiasa mengingat Allah (zikir) dalam segala waktu dan kesempatan, agar hati orang-orang beriman selalu tenang karena bersandar kepada sang pemberi solusi Allah SWT. dan senantiasa mendapatkan perlindungan dari Allah 'Azza Wajalla. Dengan demikian imunitas spiritual seseorang akan meningkat dengan senantiasa berinteraksi dengan al-Qur'an. Sebab indikator imunitas spiritual baik (meningkat) adalah dengan tercapainya ketenangan hati. Dimana hati yang tenang akan kebal terhadap berbagai bibit-bibit penyakit hati sehingga terhindar dari penyakit jiwa berupa kecemasan, gelisah, dan depresi. Dan ketenangan yang Allah janjikan kepada orang beriman atas ikhtiarnya untuk senantiasa mengingat Allah (zikr) adalah sebuah pembuktian bahwa ketenangan hati dapat menyeimbangkan fungsi-fungsi jiwanya sehingga dapat berfikir positif, bijak dalam menyikapi masalah terutama dimasa pandemi ini, dan mampu menyesuaikan diri dengan situasi yang dihadapi serta mampu merasakan kebahagiaan hidup walau berbagai ujian hidup berada dihadapannya.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian diatas, dapat disimpulkan bahwa stimulasi al-Qur'an dalam meningkatkan imunitas spiritual berdasarkan Qs. Ar-Ra'd ayat 28 adalah sebagai berikut :

1. Stimulasi al-Qur'an adalah sebuah upaya dari Allah SWT. berupa al-Qur'an dalam rangka mendorong atau memotivasi manusia terkhusus umat Islam untuk mentaati perintah ataupun larangan-Nya agar senantiasa mendapatkan kebaikan-kebaikan dari al-Qur'an tersebut.

³⁴ Kartono, Kartini., & Andari, Jenny. (1989). *Hygiene Mental dan Kesehatan Mental Dalam Islam*. Bandung: Mandar Maju, hal. 4

2. Untuk mendapatkan ketenangan, maka orang-orang yang beriman (yang mau bertaubat) agar senantiasa zikir (mengingat Allah), karena dengan senantiasa mengingat Allah SWT. hati akan menjadi tenteram (tenang). Ada banyak cara dalam rangka berzikir (mengingat Allah) ini, diantaranya adalah berinteraksi dengan al-Qur'an dan sholat.
3. Berinteraksi dengan Al-Quran, dengan cara membaca, mendengar, mentadaburi, menghafal dan mengamalkan akan memberikan efek positif terhadap psikis maupun fisik, sehingga dengan tercapainya ketenangan hati tersebut dapat disimpulkan sebagai peningkatan terhadap imunitas spiritual.
4. Dengan adanya petunjuk ini, semoga segala permasalahan hidup yang yang dialami tersebut mampu teratasi dengan baik karena telah menyandarkan segala urusannya kepada Sang Pemilik Solusi, Allah SWT.

DAFTAR PUSTAKA

Al-Qur'anul Karim.

Al-Ghazali, Imam, *Ringkasan Ihya Ulumuddin*, (Bandung: Marja).

Rifa'i, Ar, Muhammad. Nasib, *Ringkasan Tafsir Ibnu Katsir*. (Jakarta: Gema Insani).

Asmuni, Maftuh. *Fiqih Ta'amul Ma'al Qur'an*. (Bekasi: Aranca Pratama).

Tamimi, at, Ashaari. Muhammad. *Mengenal Diri Melalui Rasa Hati*. (Bogor: Ikhwan IT, (2018).

Az-Zuhaili, Wahbah. *Tafsir Al-Munir*. (Jakarta: Gema Insani, 2015)..

Darajat, Zakiyah. *Kesehatan Mental*. (Jakarta: Gunung Agung, (1989, April 30).

Echols, John. M., & Shadily, Hasan. *Kamus Inggris-Indonesia*. (Jakarta: PT. Gramedia, (1988).

Hammam, Hasan. bin Ahmad. *Judul Terjemah Berobatlah dengan sholat dan al-Qur'an*. (Solo: Aqwam Media Profetika, 2019)..

Jazuli, Ahzami. Sami'un. *Urgensi Berdzikir Kepada Allah*. (Kota Wisata, (2016). :https://www.youtube.com/watch?v=Q7EHfRIM_Q34

Kartono, Kartini., & Andari, Jenny. *Hygiene Mental dan Kesehatan Mental Dalam Islam*. (Bandung: Mandar Maju, (1989)..

Mirza, Iskandar. *Sehat Dengan Al-Qur'an. Terapi dan Stimulasi Qur'ani*. (Bandung: Salamadani, (2014).

Muhammad, Abu. Ja'far. *Tafsir at-Thabari*. (Jakarta: Pustaka Azzam, (2007).

Al-Qurthubi, Abu. Abdullah. *Tafsir al-Qurthubi*. (Jakarta: Pustaka Azzam, (2007).

Al-Qotthan, Manna'. *Dasar-dasar Ilmu Al-Qur'an*. (Jakarta: Ummul Qura, (2020)..

Quthb, Sayyid. *Tafsir Fi Zhilalil Qur'an* (Vol. 7). (Jakarta: Gema Insani, (2016).

Qordhowi, Yusuf. *Berinteraksi Dengan Al-Qur'an*. (Jakarta: Gema Insani Press, (2001).

Rahmadi, Agus. (2017). *Menjadi Dokter Dirumah Sendiri (Secara Islami dan Alami)*. Jakarta: KS Production.